

اگر در سفر کرونا گرفتیم چه کنیم؟

۱۶ نکته برای مقابله با کووید ۱۹ در سفر

آرزو کیهان
مترجم

حدود سه سال از همه‌گیری کووید ۱۹ که تغییرات عمده‌ای را در زندگی ما ایجاد کرده، می‌گذرد. کشورهای سراسر جهان در واکنش به شیوع ویروس و بحران‌های ناشی از آن، همچنان با مشکل مواجهند. اخبار ابتلای مجدد افراد زیادی به کرونا، همچنان آزاردهنده است. با اینکه تزریق واکسن کرونا، ترس از مرگ و میر را کم کرده و سفر در برنامه زندگی ما نقش پر رنگ‌تری گرفته، اما هنوز امکان ابتلا به این پاندمی وجود دارد و چه تلخ است که تجربه این بیماری هنگام سفر باشد. این مطلب سعی دارد راهکارهایی برای مقابله با کرونا در سفر ارائه دهد.

اگر در سفر کرونا گرفتیم چه کنیم؟

تصور کنید مسافرید و وقتی به مقصد می‌رسید با احساس بدی مواجه می‌شوید؛ گلو درد و سردرد دارید، سرفه می‌کنید، بدن‌تان بشدت درد گرفته و بی‌حال شده‌اید. بله، ممکن است به کرونا مبتلا شده باشید! بهتر است قبل از شروع سفر، خود را برای مقابله با کووید آماده کنید. این بدان معناست که برنامه‌ریزی سفر، نمی‌تواند فقط روی دیدنی‌ها و رستوران‌ها تمرکز کند، بلکه باید درباره آمادگی در مقابل ویروس کرونا هم فکر کنید. کارشناسان کووید، برای مقابله با چنین شرایطی در سفر، این پیشنهادها را ارائه داده‌اند:

همراه داشتن ماسک

اولین قدم، همراه داشتن ماسک‌هایی با کیفیت بالاست. داشتن یک داماسنج و دستگاه سنجش آکسیژن، می‌تواند کمک کند تا از سلامت‌تان اطمینان حاصل کنید.

همراه داشتن سوابق بیماری

اطمینان حاصل کنید که به راحتی به سوابق پزشکی‌تان دسترسی دارید. در صورتی که نیاز به درمان‌های ضد ویروسی پیدا کنید، پزشک به این اطلاعات نیاز دارد. دانستن اطلاعات بیماری‌های زمینه‌ای یا اطلاعات داروهای مصرفی بیمار، از ایجاد اختلال دارویی احتمالی با داروهای ضد ویروس، جلوگیری می‌کند. از دیگر موارد پیشگیری ابتلا به کرونا، مصرف ۶ مولتی ویتامین‌ها و تقویت‌کننده‌هایی است که ضربه آسیب‌پذیری بدن را در مقابل ویروس کمتر کند. این کار، محافظتی آهسته در مقابل کرونا نخواهد بود اما می‌تواند کمک کند تا دوره بیماری کوتاه‌تر و آسان‌تر شود.

همراه داشتن بیمه مسافرتی معتبر

اگر به خارج از کشور می‌روید، داشتن بیمه مسافرتی ضروری است. بیمه مسافرتی معتبر، تضمین‌کننده دریافت مراقبت‌های لازم درمانی، در

یک کشور خارجی است.

توجه به مراقبت‌های پزشکی

از امکانات پزشکی مقصد سفرتان، اطمینان حاصل کنید. اگر در کشوری هستید که زیرساخت مراقبت‌های پزشکی و بهداشتی قوی ندارد، یا مسافر یک منطقه دور افتاده‌اید، قبل از سفر، اطلاعات کافی درباره امکانات درمانی آنجا به دست آورید. باید بدانید اگر بیمار شدید با کجا باید تماس بگیرید. اگر سفر داخلی است، بیمارستان‌ها و مراکز درمانی مقصدتان را نشان کنید.

آمادگی مالی داشته باشید

از نظر مالی آماده باشید. بهتر است مقداری پول اضافی در سفرتان کنار بگذارید تا در صورت ابتلا به کرونا، بتوانید اقامت‌تان را در هتل تمدید کنید و از عهده پرداخت هزینه‌های غیرمنتظره مراقبت‌های پزشکی و درمانی برآیید. در نهایت، اگر کسی را در مقصد سفر می‌شناسید، قبل از حرکت به او اطلاع دهید تا بتواند در روزهای اول بیماری به عنوان فرشته نگهبان از شما مراقبت کند. بسیار مهم است که تلفن‌ها و نشانی‌های این آشناها در دسترس‌تان باشد.

با جواب مثبت آزمایش کووید چه کنیم؟

هنگامی که متوجه می‌شوید به کووید مبتلا شده‌اید، مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها این توصیه مهم را دارند: «تا ۱۰ روز کامل پس از شروع علائم یا تاریخ آزمایش، حتی اگر هیچ علامتی نداشته‌اید، سفر نکنید.» هدف این توصیه این است که دیگران را به کرونا مبتلا نکنید. بنابراین دو نوع نگرانی خواهید داشت: تنظیم مجدد برنامه‌های سفرتان و فهمیدن اینکه چه زمانی می‌توانید به خانه بازگردید.

کجا اقامت خواهید کرد؟

می‌توانید دوره اقامت فعلی‌تان را تمدید کنید. مثلاً می‌توانید از صاحبان هتل یا محل اقامتی که

قصد ماندن دارید، بپرسید آیا پذیرای میهمانانی هستند که مبتلا به کرونا شده‌اند یا نه؟ شاید آنها بتوانند اجازه اقامت، تحت شرایط خاص به بیماران کرونایی بدهند.

در طول پرواز ماسک بزنید

بهتر است در طول پرواز استانداردهای بهداشتی را رعایت کنید. یعنی به هیچ عنوان ماسک‌تان را در نیاورید و دست‌هایتان را الکل بزنید. اگر چه همه ما از بیماری کرونا خسته‌ایم، بهتر است قبل از پرواز، میزان پیشرفت بیماری را بررسی کنیم. این ارزیابی ضروری است تا بتوانیم داروهای ضد ویروس را بموقع دریافت کنیم. میزان انتقال بیماری را کاهش دهیم و تا جایی که امکان دارد سفرمان را به تعویق بیندازیم.

چگونه بیماری کرونا را در سفر مدیریت کنیم؟

افراد واکسینه شده به دلیل محافظت از آنتی‌بادی‌ها احساس امنیت دارند. اما همچنان امکان ابتلا به کرونا حتی پس از تزریق دو دوز واکسن، وجود دارد. اگر افراد ماسک نزنند، دست‌های خود را به درستی نشویند و ضدعفونی نکنند، فاصله‌گذاری فیزیکی را رعایت نکنند، به راحتی به کرونا مبتلا می‌شوند. انجام اقدامات احتیاطی و پیروی از پروتکل ایمنی کووید ۱۹ هزینه بسیار کمتری نسبت به بیماری دارد.

نحوه مدیریت کووید ۱۹ مثبت در سفر

اگر تست کووید ۱۹ شما در حین سفر مثبت شد، یا احتمال می‌دهید که در حین سفر در معرض این ویروس قرار گرفته‌اید، مهم است که مسئولیت‌پذیر باشید و تمام تلاش خود را برای جلوگیری از سرایت آن انجام دهید. در این مورد باید سریع عمل کنید تا دیگران را از سرایت بیماری‌تان در امان نگه دارید.

نکات زیر می‌تواند به شما کمک کند تا زودتر به برنامه سفرتان بازگردید

ایمنی‌شان احترام می‌گذارید، سپاسگزار خواهند بود.

تست دوم ۱۰ روز بعد از ابتلا: اکنون

که پروازی رزرو کرده‌اید و مکانی برای اقامت دارید، باید آزمایش کووید ۱۹ دیگری را برنامه‌ریزی کنید. مطمئن شوید که این تست، حداقل ۱۰ روز پس از اولین آزمایش مثبت شمامست. بسیاری از فرودگاه‌ها، آزمایش‌های کووید ۱۹ را به مسافران ارائه می‌دهند. توجه داشته باشید در مسافرت‌های خارج از کشور، تاریخ و زمان آزمایش شما مهم است. زمان خروج از محل اقامت‌تان و زمان ورود به پروازتان و هرگونه جزئیات ضروری دیگر، مانند جدول زمانی قطار یا اتوبوس را مدنظر داشته باشید.

در حد مصرف غذا تهیه کنید: فقط

در حد مصرف‌تان خواربار و لوازم مورد نیاز را سفارش دهید، چرا که در نهایت مجبورید آنها را دور بیندازید یا در چمدان‌تان حمل کنید. پس از تهیه لیست خواربار، مواد اولیه مورد نیازتان را تلفنی سفارش دهید. از کارکنان اقامتگاه کمک بخواهید که اقلام خریداری شده را پشت در اتاق‌تان قرار دهند. تحت هیچ شرایطی خودتان برای خرید راه نیفتید.

مصرف ویتامین و آب

یادتان نرود: داروهای

حاوی ویتامین‌ها و

مکمل‌ها مانند ویتامین C

و مولتی ویتامین، داروهای

تجویز شده توسط پزشک، یک

داماسنج، یک اکسیژن‌سنج با

خودتان داشته باشید. مصرف

روزانه مکمل‌ها می‌تواند در روند

بهبود این بیماری مؤثر باشد. علی

رغم نتیجه مثبت تست کرونا، ممکن

است احساس خوبی داشته باشید،

اما به این حس خوب اعتماد نکنید.

مصرف نوشیدنی‌های ورزشی می‌تواند

الکترولیت‌های از دست رفته ناشی از

بیماری کرونا را بازیابی کند. استفاده از

نوشیدنی‌های فراوان، بخصوص در آب

و هوای گرم بسیار مهم است.

یک کار خوب برای خودتان انجام

دهید: گیر افتادن در اتاقی - حتی

در خانه خودتان - در شرایط بیماری،

استرس‌زا است. این تعطیلاتی نیست

که در ذهن داشتید. البته اگر رعایت

کنید، هنوز هم می‌توانید بیماری را به

تجربه بهتری تبدیل کنید. سفارش

یک دسته گل یا گل‌دانی تازه، یک

ماگ فانتزی برای نوشیدنی‌های صبح،

یک شامپوی شست‌وشوی بدن با

رایحه متفاوت، گذر زمان را برایتان

راحت‌تر می‌کند. این سفارش‌ها و

تغییرات کوچک، می‌تواند حس کنترل

بیشتری روی بیماری، به شما بدهد.

مثبت شدن تست کرونا در مسافرت

استرس‌زا است اما نباید نگران باشید.

هنوز راه‌های چاره‌ساز کوچکی هست

تا احساس بهتری داشته باشید.